

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ 9

PŘEDMLUVA 11

ČÁST I: PRAXE A TEORIE KONTEMPLATIVNÍ MODLITBY

1. ZAČÍNÁME S KONTEMPLATIVNÍ MODLITBOU 16

- 1.1. Co je kontemplativní modlitba? 18
- 1.2. Proč se modlit kontemplativně? 21
- 1.3. Jak se modlit kontemplativně? 27
- 1.4. Obecná kontemplativní technika 34

2. NĚKOLIK POHLEDŮ NA KONTEMPLATIVNÍ MODLITBU 39

- 2.1. Velmi stručný pohled do historie 39
- 2.2. Základní vymezení kontemplativní modlitby 43
- 2.3. Vybrané metody kontemplativní modlitby 50
- 2.4. Význam ticha a pouště 61
- 2.5. Fenomenologický úvod do kontemplativní modlitby 66
 - 2.5.1. Falešné já 66
 - 2.5.2. Božská terapie 76
- 2.6. Nástin teologie kontemplativní modlitby 82
 - 2.6.1. Koncept Boha v kontemplativní modlitbě 82
 - 2.6.2. Vnitřní život coby cesta k Bohu 87

3. KONTEMPLATIVNÍ CESTA 95

- 3.1. Vztah kontemplace a meditace 96
- 3.2. Kontemplativní modlitba krok za krokem 105
 - 3.2.1. Metafora na cestu 105
 - 3.2.2. Počátky svobody 109
 - 3.2.3. Postupná proměna vědomí a vnímání 119
- 3.3. Kontemplace a spiritualita běžného dne 129

- 3.3.1. Najít Zdroj a napojit se na něj 130
- 3.3.2. Ještě jednou falešné já 136
- 3.3.3. Ještě jeden pohled na duchovní cestu 145
- 3.3.4. Křesťanský život 154

4. PRAKTICKÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI 159

ČÁST II: ANTROPOLOGIE A PSYCHOLOGIE KONTEMPLATIVNÍ MODLITBY

5. VYBRANÉ POHLEDY PSYCHOLOGIE NA KONTEMPLATIVNÍ MODLITBU 172

- 5.1. Terminologické okénko 172
- 5.2. Pozornost 178
 - 5.2.1. „Superschopnosti“ spojené s pozorností 180
 - 5.2.2. Druhy meditací podle zaměření pozornosti 185
 - 5.2.3. Zaměření na „mít“, nebo „být“ 188
 - 5.2.4. Vyvážená časová perspektiva 190
- 5.3. Působení meditace na člověka 195
 - 5.3.1. Riziko přehnaných očekávání a zavádějící „neuromarketing“ 195
 - 5.3.2. Od automatického reagování k vnímavějším odpovědím – svoboda a zodpovědnost 199
 - 5.3.3. Řeka integrace – odolnost, růst a adaptace 201
 - 5.3.4. Zdravé zacházení s emocemi 203
 - 5.3.5. Účinky meditace podle jejich zaměření 207
- 5.4. Lidské vědomí 209
 - 5.4.1. Co je to vědomí? 209
 - 5.4.2. Pomyslné trajektorie rozvoje vědomí 215
 - 5.4.3. Vývoj lidského vědomí 218
 - 5.4.4. Jung, Neumann 220
 - 5.4.5. Keating 227
 - 5.4.6. Pokus o syntézu předchozích modelů 230
- 5.5. Důsledky pro kontemplativní modlitbu 246

6. ZÁVĚREM 259

LITERATURA 264